
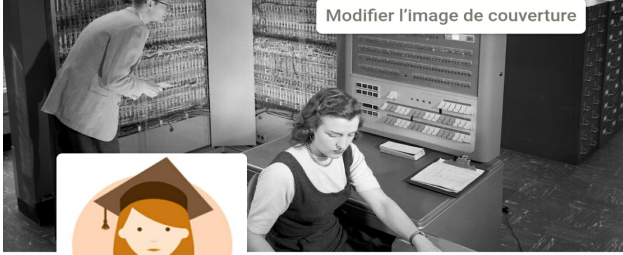


https://www.notion.so/Ma-page-personnelle-aaddec3dc3714ddf8579338914d3f5d2?pvs=4

4,43K/s 69% 06:19

Ma page personnelle

Modifier l'image de couverture



## Ma page personnelle

Ajouter un commentaire

### Calendrier

- Date : de 13h à 14h et de 20h à 21h
- Date : du 1er janvier au 31 décembre 2023
- Période de repos : de 13h à 14h et de 20h à 21h

### Tâches quotidiennes

- ☐ Réveil à 6h
- ☐ Déjeuner à 12h
- ☐ Dîner à 19h

618b/s 69% 06:19

Ma page personnelle

☐ Coucher à 22h

### Catégories des tâches

- ☐ Hygiène personnelle
- ☐ Repas
- ☐ Étude
- ☐ Relaxation
- ☐ Sport

### Tâches hebdomadaires

- ☐ Ménage de la semaine : du lundi au dimanche
- ☐ Préparation des repas : du lundi au dimanche (dans la matinée est mon tour)
- ☐ Visite à la station radio : deux fois par semaine
- ☐ Enrichissement intellectuel : du lundi au vendredi
- ☐ Détente : le week-end
- ☐ Activité sportive : deux fois par semaine